

水菜のサラダ～ヨーグルトドレッシング～



材料 【2人分】

水菜	80g
ごぼう	30g
「鶏ささみ	2本
「塩	少々
「酒	小さじ1
「ヨーグルト（無糖）	80g
「オリーブオイル	大さじ1
「レモン汁	大さじ1/2
「塩	小さじ1/4
こしょう	お好みで



<1人分の栄養価>
エネルギー 160 kcal



塩分 1.1 g

1人分の野菜量 55 g

作り方

- 1) 水菜は3cmの長さに切る。ごぼうは皮をこそげ落とし、ささがきにする。水から茹でて、水気を切っておく。
- 2) 耐熱容器に鶏ささみを入れ塩少々をまぶす。酒を入れラップをして電子レンジ600Wで1分半加熱する。細かく割いて汁に浸して冷ます。
- 3) 小ボウルにヨーグルトを入れ、オリーブオイルを少量ずつ入れてよく混ぜる。レモン汁、塩で味を調えてドレッシングを作る。
- 4) 皿に水菜を盛り、その上にごぼう、鶏ささみをのせ、上からドレッシングをかける。お好みでこしょうをかける。



対象：子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

- 鶏肉は酒をかけて加熱することで臭みが和らぎます。
- レモン汁はドレッシングに入れずにサラダの上にかけてもよいでしょう。
- こしょうを最後にかけることで味がしまります。